

ASPECTOS MOTIVACIONAIS DOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO NA CIDADE DE RIO CASCA- MG EM 2025

Nathieli Brito Gomes¹
Thainara Vitoria Marques Andrade²
Diógenes Narciso de Freitas Costa³
Fábio Florindo Soares⁴
Suene Franciele Nunes Chaves⁵
Renata Aparecida Fontes⁶
Marcelo Maia Costa⁷

marcelomaiac@yahoo.com.br

ÁREA DO CONHECIMENTO: Ciências da saúde

PALAVRAS-CHAVE: academia, motivação, musculação, saúde, bem-estar.

1 INTRODUÇÃO

O estilo de vida estimulado pela tecnologia nos tempos atuais tem provocado diversas transformações nas rotinas, seja no ambiente doméstico, no trabalho ou nos momentos de lazer. Além disso, os avanços tecnológicos também contribuem para o aumento do sedentarismo, reduzindo a necessidade de movimentação e deslocamento (Silva, 2024). Recursos como escadas rolantes, elevadores e controles remotos, por exemplo, oferecem comodidade ao minimizar o esforço físico, mas acabam incentivando a inatividade e diante desse cenário, as pessoas estão cada vez mais inativas (Soletti *et al.*, 2022). A atividade física está sendo recomendada para a população em geral, sendo considerada uma ferramenta importante para a melhoria da saúde (Lima Junior, 2020). Para Silva *et al.*, (2019) um dos vários critérios para a prática de exercícios físicos é a motivação e a autoimagem que cada pessoa constroi de si. A motivação intrínseca é aquela que busca praticar uma atividade de vontade própria pelo prazer conhecendo e praticando algo novo. Já a extrínseca, vem da

¹ Acadêmicas do Curso de Educação Física do Centro Universitário Vértice-Univértix

² Acadêmicas do Curso de Educação Física do Centro Universitário Vértice-Univértix

³ Licenciado e bacharel em Educação Física - UFJF. Mestre em Educação Física - UFMG. Professor do Curso de Educação Física - Centro Universitário Vértice-Univértix

³ Licenciado e bacharel em Educação Física - UFJF. Mestre em Educação Física - UFMG. Professor do Curso de Educação Física - Centro Universitário Univértix.

⁴ Professor e Coordenador do Curso de Educação Física do Centro Universitário Vértice - Univértix

⁵ Profissional de Educação Física. Mestre em Ciências do Esporte. Especialista em Fisiologia do Exercício. Professora do curso de Bacharelado em Educação Física Centro Universitário Vértice-Univértix

⁶ Farmacêutica e Bioquímica Analista Clínica-Mestre em Ciências Farmacêuticas. Professora do curso de Educação Física Centro Universitário Vértice-Univértix

⁷ Professor do curso de Educação Física do Centro Universitário Vértice-Univértix

motivação externa que pode ser pelo professor na academia, amigos ou ambiente que ela deseja estar e se sentir bem. A importância da musculação nas academias para promover um envelhecimento saudável e um estilo de vida equilibrado, reduzindo o sedentarismo e o estresse (Guedes, 2019). Além disso, a influência da exposição constante nas mídias, como jornais, televisão, revistas e internet sobre esse tema. Deve-se considerar a motivação em relação ao corpo e a estética corporal, que são fatores influenciáveis para a crescente procura pelas academias (Araújo, 2019). Conforme Silva *et al.* (2019), a musculação tem se tornado uma das atividades físicas mais procuradas por aqueles que desejam aprimorar a saúde e o bem-estar, proporcionando benefícios físicos e psicológicos, como o aumento da força, da resistência e o equilíbrio da saúde mental. A musculação desempenha um papel importante na manutenção do corpo, no fortalecimento do sistema cardiorrespiratório e no desenvolvimento da musculatura, além de contribuir para a melhora da mobilidade, flexibilidade e autoestima. Diante disso, elabora-se a seguinte questão norteadora: O que motiva os praticantes de musculação da cidade de Rio Casca-MG em 2025? Desse modo tem como objetivo analisar os aspectos motivacionais que levam os indivíduos a praticarem musculação nas academias de Rio Casca-MG em 2025. Com o aumento de pessoas que buscam a musculação e a diversificação de suas ofertas, passa a ser essencial investigar quais fatores motivacionais contribuem para que os indivíduos se mantenham na prática da musculação ao longo do tempo. Sendo assim, podendo identificar os aspectos motivacionais para que as academias possam ampliar suas possibilidades de satisfação e as necessidades de seus alunos respeitando as individualidades e as características de cada um, é de suma importância

2 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo, de abordagem quantitativa. De acordo com Rodrigues *et al.*, (2024), um estudo descritivo tem como finalidade principal a descrever e caracterizar determinada população. A pesquisa quantitativa é uma abordagem científica que coleta e analisa dados numéricos e quantifica variáveis, comportamentos ou opiniões (Lamattina *et al.*, 2024). O presente estudo será realizado na cidade de Rio Casca - MG. Localizado na Zona da Mata Mineira, a cidade tem cerca de 12.789 pessoas no último censo de 2022 (IBGE, 2025). Para cumprimento das questões éticas, a pesquisa será submetida ao Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (CEP/UNIVÉRTIX) e a coleta de dados está prevista para o início do segundo semestre, mediante esta aprovação. O convite será por meio das redes sociais instagram e whatsapp, utilizando uma abordagem clara nas postagens. O convite falará sobre o objetivo do estudo, destacando a relevância e a importância de sua participação. As postagens incluirão um link para o formulário, que irá conter informações mais específicas da pesquisa sobre "Aspectos motivacionais para praticantes de musculação na cidade de Rio Casca-MG em 2025", o TCLE e o instrumento de coleta de dados. Para responder, o tempo gasto será aproximado de 10 minutos. Para aqueles que forem participar, deverão marcar a opção concordo para prosseguir a sua participação. Esta pesquisa será apenas para moradores da cidade de Rio Casca - MG, caso não seja, não será possível prosseguir na pesquisa. A abordagem via instagram se dará por meio de stories interativos para instigar a participação. No whatsapp as postagens serão enviadas diretamente ou em grupos, maximizando a visibilidade e os resultados garantindo mais alcance de praticantes de

musculação. O instrumento de coleta de dados será um questionário validado proposto por (Balbinotti; Barbosa, 2006) “Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física” IMPRAF-54” que pretende verificar variáveis associadas à motivação para a prática regular de atividades físicas, como a musculação. Trata-se de 54 itens distribuídos em resposta como “isto me motiva pouquíssimo” a “isto me motiva muitíssimo”, as perguntas serão sobre: controle de estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer. Os riscos envolvidos na pesquisa consistem em o participante sentir desconforto ou vergonha de alguma forma. Após a coleta de dados, os resultados serão armazenados em notebook com senha restrito apenas aos pesquisadores totalmente seguro para a análise. No questionário será solicitado o email para contato futuro com o participante visando a divulgação dos resultados. O principal benefício é analisar o que motiva a população a praticar a musculação e com isso após a divulgação dos resultados as academias da cidade terem conhecimento do que motiva seu público. Após a coleta de dados, as informações obtidas serão organizadas de acordo com os tópicos propostos no instrumento de coleta. A apresentação dos dados será realizada com o auxílio de software Microsoft, Excel, versão 2024.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Por se tratar de um Trabalho de Conclusão de Curso, a coleta de dados será feita após a aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa com Seres Humanos (CEP/UNIVÉRTIX)

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este presente artigo, se encontra em desenvolvimento por ser um projeto de Trabalho de Conclusão de Curso e por este motivo, os resultados serão apresentados logo após a coleta de dados.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, D. M. **Motivos de adesão e aderência em praticantes de musculação em um clube desportivo e social de Florianópolis- SC** (Trabalho de Conclusão de Curso em Educação Física) - Universidade Federal de Santa Catarina. Centro de Desportos. Educação Física Bacharelado. Florianópolis, 2019. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/197403> Acesso: 21 mar. 2025.

BARBOSA, M. L. L. **Propriedades métricas do Inventário de Motivação para a Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF – 126)**.Dissertação(Mestrado em Psicologia). Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2006. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10183/12726> .Propriedades métricas do inventário de motivação à prática regular de atividade física (IMPRAF-126). Acesso em: 12 mais. 2025.

GUEDES, E. R. D. A. **Importância do exercício físico em idosos com sarcopenia**.2019. Monografia (Especialização) - Universidade Federal de Minas Gerais, Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional. Belo Horizonte, 2019. Disponível em: <https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/30532/1/GUEDES%2c>

E.R.A Importância do Exercício Físico em Idosos com Sarcopenia.pdf Acesso em: 1 jun. 2025.

IBGE – **Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística**. Rio Casca – MG, 2025. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/cidades-e-estados/mg/rio-casca.html>. Acesso em: 11 abr. 2025.

LAMATTINA, A. D.A; PERALTA, C.M; PAULINO, E, C; OLIVEIRA, D.D.S. **Quantificando Realidades Técnicas de Pesquisa Quantitativa**. Formiga (Minas Gerais: Editora MultiAtual, 2024. Disponível em: <https://educapes.capes.gov.br/bitstream/capes/869503/2/Quantificando-Realidades-Técnicas-de-Pesquisa-Quantitativa.pdf>. Acesso em: 2 jun. 2025.

LIMA JÚNIOR, L. C. Alimentação Saudável e Exercícios Físicos em Meio a Pandemia da COVID-19. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, Boa Vista, v. 3, n. 9, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.5281/zenodo.3988664> . Acesso em: 12 mai. 2025.

MONTEIRO, P. L. D. **As possibilidades da musculação na melhoria da qualidade de vida na 3º idade**. 2019. (Monografia), (Trabalho de Conclusão de Curso de Licenciatura em Educação Física, Setor de Ciências Biológicas) - Universidade Federal do Paraná. Curitiba, 2019. Disponível em: <https://hdl.handle.net/1884/64493>. Acesso em: 4 jun. 2025.

RICARDO.Y.R; FERREIRA. J.P. Efeitos do Exercício Físico na Síndrome de Burnout em Estudantes Universitários. **Medicc Review**. Califórnia, Estados Unidos da América, n.1, jan,2022. Disponível em: <https://doi.org/10.37757/MR2022.V24.N1.7>. Acesso em: 1 jun. 2025.

SILVA , A. B. da . **SEDENTARISMO E TECNOLOGIAS: UMA ANÁLISE DAS CONSEQUÊNCIAS DO USO DAS TECNOLOGIAS SOBRE A VIDA DOS ADOLESCENTES DE 12 A 18 ANOS**. **Epitaya E-books**, Rio de Janeiro,2024,v. 1, n. 86, p. 178-189, set. 2024. Trilhas do Saber Multidisciplinar. Disponível em: <https://portal.epitaya.com.br/index.php/ebooks/article/view/1227/1066> Acesso em: 1 jun. 2025

SILVA, T.DC; FREIRE. G. L. M; MORAIS, O. S. G; NASCIMENTO. J. R.A.D. **Motivação, bem-estar e autoestima de praticantes de diferentes modalidades de exercício físico**. Saúde E Pesquisa, 12(2), 359–366, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.17765/2176-9206.2019v12n2p359-366>. Acesso: 21 marc. 2025.

SOLETTI, B. V; SGIERS, M.K; SILVA, K. B.D; CARVALHO, T. G.M.L.D. **Sedentarismo dos alunos em tempos de pandemia e aulas remotas**. Mostra de Iniciação Científica - Trabalho Completo Ciências Biológicas e da Saúde. Universidade de Cruz Alta-Unicruz, Cruz Alta, Brasil. 2022. Disponível em: <https://revistaanais.unicruz.edu.br/index.php/inter/article/view/918/1289> Acesso em: 2 jun. 2025.